

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Desa Bambapula Kecamatan Damapal Utara Kabupaten Tolitoli mengenai pengaruh teknik relaksasi *Guided Imagery* terhadap tingkat stres pada lansia, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Tingkat stres responden sebelum diberikan terapi *Guided Imagery* yaitu 20 responden. Stres sedang berjumlah 9 orang (45%), stres parah berjumlah 11 orang (55%).
2. Tingkat stres responden setelah diberikan terapi *Guided Imagery* terjadi penurunan tingkat stres, 1 responden atau (5%) yang mengalami penurunan stress hingga normal, 15 responden atau (75%) yang mengalami stres ringan dan 4 responden atau (20%) mengalami stres sedang.
3. Ada pengaruh teknik relaksasi *Guided Imagery* terhadap tingkat stres pada lansia.

B. Saran

1. Bagi ilmu pengetahuan (pendidikan)

Disarankan agar hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan bacaan dipergustakaan yang nantinya dapat menambah pengetahuan mahasiswa tentang keperawatan yaitu *Guided Imagery* dan membantu dalam pembuatan skripsi selanjutnya.

2. Bagi masyarakat

Penelitian ini membuktikan bahwa relaksasi *Guided Imagery* merupakan salah satu bentuk relaksasi yang digunakan untuk menurunkan

tingkat stres. Oleh karena itu, relaksasi ini dapat dijadikan intervensi dalam menurunkan tingkat stres pada lansia.

3. Bagi tempat penelitian

Diharapkan bagi tempat penelitian dapat menerapkan pengetahuan dalam penurunan tingkat stres pada lansia di Desa Bambapula Kecamatan Dampal Utara Kabupaten Tolitoli dengan teknik relaksasi *guided imagery*.